



Jede Narbe hat ihre Geschichte

Im Leben läuft nicht immer alles glatt. Die Unachtsamkeit mit dem Obstmesser, der Sturz vom Fahrrad, der Schnitt mit der Laubsäge. Die Haut vergisst nicht und zeigt oft noch Jahre später die Spuren von Verletzungen und Verbrennungen.

Behandeln, kaschieren, korrigieren

Narben sind Zeitzeugen und den meisten von uns ein Dorn im Auge. Besonders wenn die Zeit der Bikinis und Miniröcke beginnt, möchte niemand gerne wie gezeichnet aussehen. Was tun? Lassen sich Narben mildern oder sogar ganz beseitigen?

„Vollständig entfernen lassen sich Narben medizinisch leider noch nicht“, sagt der Experte Dr. med. Mehmet Atila, „aber wir können sie unscheinbarer machen.“

Nicht jede Verletzung hinterlässt bleibende Erinnerungen. Wird die Haut nur oberflächlich in Mitleidenschaft gezogen, wie bei einem Kratzer oder einer Schürfwunde, dann heilt die Wunde meist, ohne Spuren zu hinterlassen. Auch sauber genähte Schnitte können unauffällig sein.

Reichen die Verletzungen bis in das gefäßreiche Bindegewebe der unteren Hautschichten (Lederhaut), kommt es während der Wundheilung zu größeren Umbauprozessen. „Die Haut bildet feste Kollagenfasern, um den Wundraum zu füllen. Ein solches Narbengewebe unterscheidet sich wesentlich von der gesunden Haut“, erklärt Dr. Mehmet Atila. Wo eine Narbe verläuft, da wachsen keine Haare mehr, Talg- und Schweißdrüsen werden nicht nachgebildet. Im Idealfall bleibt die Narbe hell, flach und fein. Die Beschaffenheit einer Narbe aber hängt von mehreren Faktoren ab:



Foto: privat

Dr. med. Mehmet Atila, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie in Düsseldorf.

Keine Narbe gleicht der anderen. Dermatologen unterscheiden fünf Arten:

- ☐ **Fibröse:** Glatte Narben. Kosmetisch unauffällig.
- ☐ **Sklerotische Narben:** Hartes, unnachgiebiges Narbengewebe. Kann mit der Zeit schrumpfen.
- ☐ **Atrophe Narben:** Tief liegende Narben. Bei der Wundheilung bilden sich zu wenig Ersatzfasern. Häufig sind sie ein Zeichen von überstandener Akne oder einer Masernerkrankung.
- ☐ **Hypertrophe Narben:** Rote, manchmal juckende oder schmerzende Narbenwucherungen. Die Haut am Verletzungsgebiet bildet übermäßig viel Bindegewebe. Tritt besonders an Körperstellen auf, die unter Spannung stehen, z. B. an Schultern. Mit einer Narbenbehandlung lässt sich das Hautbild verbessern
- ☐ **Keloide:** Wulstiges Narbengewebe, das sich über die Wundränder hinaus wölbt. Sie entstehen durch das Wachstum von Fibroblasten (Knoten). Keloide bleiben ein Leben lang und lassen sich nicht entfernen.

☉ **Alter:** Die Haut älterer Menschen heilt langsamer. Bei Kindern und Jugendlichen neigt die Haut zu Überreaktionen und starker Narbenausbuchtung.

☉ **genetische und hormonelle Faktoren:** Schwangere, sehr hellhäutige, aber auch dunkle Hauttypen sind besonders betroffen. Bei Asiaten und Afrikanern ist der Narbenverlauf schlimmer als bei Europäern.

☉ **Infektionen:** Entzündungen stören den Heilungsprozess und verstärken die Narbenausprägung.

☉ **Lokalisation:** An Körperstellen, die ständig beansprucht werden, die Reibung ausgesetzt sind oder unter Spannung stehen, bilden sich die Narben deutlich. Zum Beispiel an den Schultern, Gelenken, am Rücken, Brustbein oder im Gesicht. >>



>> Mit einer frühzeitigen und konsequenten Narbentherapie lassen sich wulstige Wucherungen verringern. Beginnen Sie mit der Narbenpflege sobald die Fäden gezogen sind oder der Wundschorf abgefallen ist. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten, welches Produkt für Sie am besten geeignet ist. Sie haben die Wahl zwischen Cremes, Salben und Gelen mit spezifischen Wirkstoffen:

◆ **Zwiebelextrakt** (Extractum cepae): lindert die Schwellung, hemmt die Entzündung, verhindert übermäßiges Bindegewebswachstum und Wucherung.

◆ **Heparin**: fördert die Durchblutung, begünstigt die Wasserbindung und lockert die Kollagenstruktur.

◆ **Allantoin**: mindert die Reizung, lindert den Juckreiz, nimmt einen positiven Einfluss auf die Wundheilung.

◆ **Dexpanthenol**: bindet die Feuchtigkeit in der Haut, hält das Gewebe elastisch.

◆ **Harnstoff**: nimmt das Spannungsgefühl und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.

◆ **Rosmarinöl** und **Thuja** sind alternative Inhaltsstoffe ausgewählter Cremes, die eine ähnliche Wirkung haben sollen wie das Zwiebel-extrakt.

Vollständig vermeiden lässt sich die Narbenbildung mit den Cremes und Gelen nicht. Aber sie können das Hautbild verbessern. Geeignet sind auch Silikonauflagen, -kissen oder -gele. Sie beeinflussen die Fibrolasten in der Unterhaut. Spezielle Narbenreduktionspflaster optimieren das Hautklima und regen die Stoffwechselprozesse an. Auch ältere Narben können so behandelt werden. Die Anwendung dauert nur länger.

Bleiben Narben trotzdem ein kosmetisches Problem, versuchen Sie es mit einem stark deckenden Narben-Makeup aus Ihrer Apotheke oder gehen Sie zum Arzt. Neben chirurgischem Eingriff und Laserbehandlung gibt es die Kryotherapie, mit der die Narbe vereist wird.

Nicht jedes Verfahren ist für jede Art von Narbe gleich gut geeignet. Bei atrophischen Narben fehlen Hautsubstanz und Melanin. Sie bleiben hell und eingesunken. Um eine solche Aknehaut zu behandeln, stellt Dr. Mehmet Atila gleich mehrere Methoden zur Auswahl: „Lasertherapie kann das kraterförmige Hautbild glätten“, meint er. Medical Needling



ist relativ neu und arbeitet mit Mikronadeln. Kann schmerzhaft sein und ist je nach Aufwand relativ teuer. „Eine Alternative“, so der Chirurg, „ist die Behandlung mit Eigenfett, das mit Stammzellen angereichert ist. Auch eine operative Versorgung ist möglich“, sagt er. „Dann werden Aknemale in kleine Zick-Zack-Narben verwandelt, um die Spannung zu verringern. Es entsteht eine optische Täuschung für das Auge, die die Narbe unauffälliger macht.“

Frisches Narbengewebe braucht Lichtschutzfaktor 50.



Anders ist es bei hypertrophen und keloiden Narben. „Diese wulstartigen Narben sind besonders auffällig. Sie müssen sehr schonend behandelt werden“, meint Dr. Mehmet Atila, „zum Beispiel mit einer Kortikoidinjektion oder einer Vereisung. Außerdem werden Silikonpads gegeben, um ein weiteres Überschießen der Narbe zu vermeiden.“ Je nach Größe und Ausmaß der Narbe sind mehrere Sitzungen nötig. „Entscheidend für das Endergebnis ist“, sagt der Facharzt, „inwieweit Patienten mitarbeiten: Die Narbe muss regelmäßig mit einer Spezialcreme massiert und mit Silikonauflagen behandelt

werden. Frisches Narbengewebe“, rät er, „sollte unbedingt vor Sonne geschützt werden, denn es fehlt die Pigmentierung. Die Haut reagiert äußerst empfindlich.“

Ein Jahr kann die Narbenheilung dauern. Die Kosten bei einem Spezialisten variieren zwischen 100 und 800 Euro.

(sd)

Für alle, die noch mehr über ihre Gesundheit wissen wollen ...

- Alles über Frauengesundheit
- Gesunde Ernährung und tolle Rezepte
- Alternativmedizin und Naturheilkunde-Wissen
- Gesundes Kind
- Alles über Sport und Fitness
- Entspannung und Wellness
- Gesundheit im Alltag
- Reisen und Freizeit
- Beauty-Tipps

Ab sofort mit Heilpflanzenlexikon!

Jetzt kostenlos unter:

www.sorglosgesund.de



Die Zeit heilt nicht alle Wunden. Aber Ihr Apotheker kann Ihnen dabei helfen – mit Narbenpflegeprodukten!